

10 食品群チェック

毎日、おいしく、楽しく食事を召し上がっていらっしゃいますか？

1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、健康的な生活を送るための基本となります。

特に、多くの食品をとることは、栄養素の複合効果により、身体の機能や筋肉量を維持することにつながります。それぞれの食品に、特徴的な栄養素や役割があります。毎食の主食（ごはん、パン、麺 など）に10の食品群のうち、毎日7食品群以上を食べることでバランスの良い食事につながります。（裏面にチェックシートがあります。）

10 食品群とは



10食品群を

合言葉で覚えましょう！



主食は、毎食食べましょう！



毎日 7 食品群以上食べて、毎日バランスの良い食生活



10 食品群チェック表（1週間分）

毎食主食は忘れずに！



日付を記入し、その日1日で少しでも食べることができた食品群に○をつけます。○ひとつを1点として、1日の合計点を出します。
7点以上が合格の目安となります。（※ 食材の絵は一例です。）

		さ	あ	に	ぎ	や	か	(に)	い	た	だ	く
食品群	合計点	魚・魚加工品 	油脂類 	肉 	乳・乳製品 	緑黄色野菜 	海藻 		芋 	卵 	大豆製品 	果物
(例) 6/19	7点	魚・魚加工品 	油脂類 	肉 	乳・乳製品 	緑黄色野菜 	海藻 		芋 	卵 	大豆製品 	果物
月 /	点	魚・魚加工品 	油脂類 	肉 	乳・乳製品 	緑黄色野菜 	海藻 		芋 	卵 	大豆製品 	果物
火 /	点	魚・魚加工品 	油脂類 	肉 	乳・乳製品 	緑黄色野菜 	海藻 		芋 	卵 	大豆製品 	果物
水 /	点	魚・魚加工品 	油脂類 	肉 	乳・乳製品 	緑黄色野菜 	海藻 		芋 	卵 	大豆製品 	果物
木 /	点	魚・魚加工品 	油脂類 	肉 	乳・乳製品 	緑黄色野菜 	海藻 		芋 	卵 	大豆製品 	果物
金 /	点	魚・魚加工品 	油脂類 	肉 	乳・乳製品 	緑黄色野菜 	海藻 		芋 	卵 	大豆製品 	果物
土 /	点	魚・魚加工品 	油脂類 	肉 	乳・乳製品 	緑黄色野菜 	海藻 		芋 	卵 	大豆製品 	果物
日 /	点	魚・魚加工品 	油脂類 	肉 	乳・乳製品 	緑黄色野菜 	海藻 		芋 	卵 	大豆製品 	果物

※ ○がつかなかった食品群は、翌日食べられるといいですね。

（注意）慢性的な病気等で食事療法行っている方は、かかりつけ医にご相談してください。

甲府市役所 地域保健課（甲府市健康支援センター）